Lección 11
(5 al 12 de Junio de 2010)

Optimismo: Felicidad y curación

Pr. Alfredo Padilla Chávez

Versículo para Memorizar: *"Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad"* (Lamentaciones 3:21-23).

INTRODUCCION

La esperanza influye sobre nosotros, nos capacita para ser optimistas aun en circunstancias difíciles. Nos afecta emocionalmente e influye positivamente sobre nuestra salud física, nuestra inmunidad y nuestro bienestar general. No es fácil cambiar las circunstancias externas, pero sí podemos cambiar nuestras actitudes hacia ellas.

El propósito de la lección es mostrar qué es el optimismo y su impacto sobre nuestra salud

I. OPTIMISMO ES BUSCAR A DIOS

a. En primer lugar

🕮 **"Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas" (Mateo 6:33).**

- **"Primeramente"**
  El gran propósito de la existencia de los hombres es que "busquen a Dios…" (Hechos17:27). La mayor parte de los seres humanos están afanados trabajando por "la comida que perece" (Juan 6:27), por el agua de la cual volverán a tener sed (Juan 4:13). La mayoría de las personas gasta su "dinero en lo que no es pan" y su "trabajo en lo que no sacia" (Isaías 55:2). Con demasiada frecuencia tendemos a hacer de las cosas materiales el principal propósito de nuestra vida, con la vana esperanza de que Dios será indulgente con nosotros, y que al final de nuestra existencia, añadirá la eternidad al breve plazo de setenta años. Si damos al reino del cielo el primer lugar en nuestros pensamientos y en nuestras vidas, Dios nos cuidará mientras dure nuestra existencia. Con misericordiosa ternura ungirá nuestra cabeza con aceite (Mateo 6:17) y la copa de nuestra vida rebosará de bienes (Salmo 23:6).

  Jesús aconsejó prudencia en la administración de la vida y los negocios (Lucas 14:28-32). Dios condena es el hábito de preocuparse por las co-

sas materiales de la vida, especialmente por las que son superfluas. Cristo condena el deseo que lleva al derroche en cualquier sentido "Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa?" (Mateo 6:25). El cristiano discierne claramente el valor relativo de las cosas, y su preocupación está en proporción con ese valor. A veces podemos ser vencidos por los cuidados de esta vida al tratar de sobrevivir. Esto incluye las necesidades de una familia, la educación de nuestros hijos o atender las demandas de la vida. Nutrir nuestra relación con Jesús impacta en cada aspecto de nuestras vidas, y permite lograr una perspectiva optimista y esperanzada, aun en tiempos de agitación y presión.

II. OPTIMISMO ES CONFIAR EN DIOS

a. Nuestros sentimientos

📖 **"Dios mío, mi alma está abatida en mí…" (Salmo 42:6).**

- **"Abatida"**

  El salmista reconoce francamente la profundidad de su depresión, como alguien que está a punto de ahogarse, David se hunde en el desánimo y en el desaliento.

  Sin embargo en medio de su desesperación David vislumbra un rayo de esperanza. Dios hará efectivo su amor. Así como Dios controla los poderosos torrentes en la naturaleza, también dominará las aguas de aflicción y ayudará a su siervo a sobreponerse de ellas. "De día mandará Jehová su misericordia, y de noche su canción conmigo, y mi oración al Dios de mi vida" (Salmo 42:8).

📖 **"…Y deseando morirse, dijo: Baste ya, oh Jehová, quita mi alma; que no soy yo mejor que mis padres" (1 Reyes 19:4)**

- **"Quita mi alma"**

  La depresión del profeta había alcanzado su grado máximo. Deseó morir. Su sufrimiento fue una reacción ocasionada por una gran tensión. La depresión es muy común hoy. Junto con la tristeza general que la acompaña, se pierde el gozo de lo que antes era placentero, se experimenta cansancio, un sentido de inutilidad y desesperanza, y pérdida de energía. Se perturba el sueño, y a menudo hay otros síntomas físicos: problemas digestivos, dolor de cabeza y de espalda, etc.

  Si no se reconoce y se trata, la depresión puede conducir al suicidio. Es un problema de todos los grupos de edad, pero, en algunas sociedades, los que tienen 24 años o menos son muy vulnerables.

  Hay dos clases principales de depresión. La primera es una reacción a circunstancias desagradables, como muertes, enfermedades, pérdida del trabajo o relaciones rotas. Todos experimentamos algo de esto en algún momento. La otra clase de depresión está relacionada con desequilibrios químicos en el sistema nervioso central. A menudo es genética y es una

enfermedad como otras. Necesitamos aceptar a las personas que enfrentan estos desafíos y no juzgarlas.

Dios, lleno de gracia, trató suavemente tanto a David como a Elías. David fue guiado a comprender que debía poner su esperanza en Dios (Salmo 42:11), y el resultado fue una vida de alabanza. Con voz suave, Dios le recordó su misión a Elías y de dónde procedía su fuerza. Elías, entonces, llamó a Eliseo y comenzó a adiestrarlo en el servicio.

III. OPTIMISMO ES REGOCIJARSE

a. Cada momento

🕮 **"Estén siempre alegres, oren sin cesar" (1 Tesalonicenses 5:16, 17).**

- **"Siempre gozosos"**
  Pablo atribuye valor a la disposición de estar gozosos ya sea por la posesión de bienes o por la anticipación de la felicidad futura, el cristiano tiene mucha razón para regocijarse siempre. Con el perdón de sus pecados, su conciencia está libre y la paz llena su alma. Sabe que para él "todas las cosas" le "ayudan a bien" (Romanos 8:28). ¿Por qué ha de estar triste?

  Sin embargo no siempre nos regocijamos en todas las situaciones. Jesús ciertamente no lo hizo (Mateo 26:38; Juan 11:35), Job, aunque fiel al Señor, no parece muy contento en la mayor parte del relato de su infortunio; por el contrario, se lo ve miserable y quejoso.

  Sin embargo, en medio de las tragedias de la vida, tenemos motivos de gozo y optimismo, aunque sintamos que estas razones están enterradas debajo de ayes y preocupaciones. Y eso es porque, gracias a Jesús y a las promesas que nos dio, vemos estas cosas como temporarias y que, por duro e incomprensible que sea nuestro sufrimiento, Dios nos ama. Al sufrir, si nos aferramos a sus promesas y la esperanza, que proviene de él podemos encontrar razones para siempre tener gozo y optimismo aun en las peores situaciones.

b. En medio de las dificultades

🕮 **"Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte" (2 Corintios 12:10).**

- **"Cuando soy débil"**
  La oración de Pablo no le proporcionó alivio de su mal, Pero si le dio gracia para soportarlo ""Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad." Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo" (2 Corintios 12:9).

  Dios nunca ha prometido alterar las circunstancias ni liberar a los hombres de sus dificultades. Los males corporales y las circunstancias desfavorables son asuntos de importancia secundaria para el Señor. La for-

taleza interior para soportar es una manifestación mucho mayor de la gracia divina que el dominio de las dificultades externas de la vida. La verdadera fortaleza de carácter proviene de la debilidad que desconfía del yo y se entrega a la voluntad de Dios. El que es fuerte en su propia fortaleza tiende a confiar en sí mismo en vez de depender de Dios, y con frecuencia no se da cuenta de su necesidad de la gracia divina. A menudo, la actitud es algo que podemos controlar si realmente queremos hacerlo.

c. Como medio de curación

📖 **"Gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos" (Proverbios 17:22).**

- **"Corazón alegre"**
  El rostro brilla de gozo cuando el corazón está lleno de luz y paz. Pero el espíritu se quebranta si hay continuo pesar en el corazón. Cuando se permite que reine la preocupación, las fuerzas se van debilitando, y la mente finalmente puede sucumbir. Las dificultades mentales se reflejan en el estado físico del cuerpo

  La risa ejercita los pulmones y estimula el sistema circulatorio. Como resultado, entra más oxígeno en la sangre. La risa actúa como un relajante y, a la larga, puede asociarse con pequeños descensos de la presión arterial. La risa aumenta la producción de las endorfinas, que tranquilizan y relajan la mente, alivian el dolor, mejoran el genio y aumentan la actividad de las células inmunológicas. Este optimismo y este corazón alegre serán enteramente apropiados, porque se basan en el conocimiento de que Dios controla nuestras vidas.

  "Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y los sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar" (*El ministerio de curación*, p. 194)

CONCLUSION

El optimismo tiene impacto sobre nuestra salud al buscarlo cada día en primer lugar, poner nuestra confianza en Dios y mantener una actitud optimista de regocijo.

Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra "A"



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática